

人生心理咨询手册

黄希庭 主编
张庆林 副主编
张进辅

河北教育出版社

人生心理咨询手册

黄希庭 主编

河北教育出版社出版 (石家庄市城乡街44号)

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168 毫米 1/32 20.5 印张 503,000 字 1991年5月第1版
1991年5月第1次印刷 印数: 1—2,190 定价: 7.60 元

ISBN 7-5434-0881-3/G·716

前 言

心理学是研究人的一门学问。她的应用价值在我国的社会主义物质文明和精神文明建设中的作用日益显示出来。在我们的业务工作中，经常遇到人们向我们询问有关心理问题，希望我们给予帮助。其咨询范围非常广泛，从优生优育、子女教养、学习指导、择偶婚配、工作适应、人际关系……直至如何消除由紧张、恐惧而产生的心理压力，如何防治心理疾病、保持心理健康，如何发挥余热、安度晚年等等。基于此，1988年初，我们决定编写《人生心理咨询手册》一书，以文字为媒介给咨询者以帮助，满足社会各界人士对心理咨询的需要。

咨询心理学 (Counseling Psychology) 在国外已有相当长的历史。从1909年弗兰克·帕森(Frank Parson)出版的《选择职业》(Choosing Avocation)一书算起，已有80多年的历史。咨询心理学在美国是心理科学中仅次于临床心理学的第二大分支。但国外的咨询心理学内容庞杂，许多内容不适合我国的国情。近年来国内出版的几本同类书籍虽各有特色，但毕竟十分有限并且多数是青年心理咨询方面的书。我们根据自己的工作经验，在编写此书的过程中，博取国内外众家之长，并结合我国的国情，体现为实践服务、解决实际问题的特点。本书的编写原则是：

1. 用国内外较新的心理学知识，同时也吸取相邻学科的知识(如哲学、教育学、伦理学、社会学和医学等)，对正常人提出的各种心理问题给予科学的解答，使读者从中得到帮助、启发和教育。

2. 以人的一生为主线,对各个年龄阶段(胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、成年期和老年期)所遇到的主要心理问题进行解答,使读者在人生的征途中得到广泛的指导,以扫除人在发育、成长、发展过程中的心理障碍。

3. 对变态心理的问题给予足够的重视,对心理保健、疾病预防和心理治疗问题提出科学的建议。

4. 文字简明扼要、通俗易懂,防止八股文式的空洞说教。

总之,本书力图体现科学性、实用性、可读性,为提高我们民族的心理素质服务。它不仅可供成年人阅读,而且也可供青少年和老年人阅读,既对人们在学习、工作和生活中出现的心理问题以帮助,也对人们在心理疾病和康复中出现的心理问题以帮助。我们希望本书能受到广大读者的喜爱,使它成为家庭必备的案头书。

心理咨询是一项十分复杂而细致的专业性工作。每一位咨询者的情况不同,提出的问题也各有不同的心理背景。因此,我们希望读者在阅读本书的问题解答时要联系自己的实际情况,从中得到启发,找出解决自己心理问题的最佳途径。同时,我们乐意借此书与广大读者结交朋友,以解决大家在人生的征途中可能出现的心理问题,愿读者们身心健康地为我国的社会主义现代化事业做出应有的贡献。这也是我们的最大心愿。

我国的心理咨询工作刚刚起步。我们对心理咨询的研究时间很短。限于我们的知识经验和思想理论水平,书中难免有不少缺点和错误,恳请专家和读者批评指正。

黄希庭

于西南师范大学心理学研究所

一九九〇年二月二十四日

目 录

前言	(1)
----	-------

第一篇 胎儿新生儿期心理咨询

1. 准备怀孕的夫妻应有哪些心理准备?	(1)
2. 孕妇如何面对孕妊期的心理问题?	(3)
3. 何时怀孕有利于优生?	(4)
4. 受精和受精卵的发育是怎么回事?	(6)
5. 胎儿性别是由什么决定的?	(8)
6. 胎儿常见的先天性疾病有哪些?	(9)
7. 胎儿先天性疾病是怎样产生的?	(11)
8. 怎样早期诊断胎儿的先天性疾病?	(13)
9. 胎儿有心理活动吗?	(14)
10. 孕妇的营养会对胎儿有哪些影响?	(16)
11. 胎教有科学根据吗?	(18)
12. 孕妇应建立什么样的生活规律才有益于胎儿的发育?	(20)
13. 哪些药物会对胎儿发育产生不良影响?	(21)
14. 孕妇受到辐射会给胎儿发育产生哪些不利影响?	(23)
15. 孕妇吸烟、饮酒会对胎儿发育产生哪些不利影响?	(24)
16. 孕妇的情绪会对胎儿产生哪些影响?	(26)
17. 胎儿和新生儿的生活特征有哪些不同?	(27)
18. 怎样评判新生儿的体格是否正常?	(28)
19. 新生儿有哪些反射行为?	(30)
20. 新生儿的感知能力有什么特点?	(31)
21. 孩子生来就有行为上的差异吗?	(33)
22. 新生儿的睡眠有什么特点?	(34)

- 23. 为什么说给新生儿喂母乳更可取?.....(35)
- 24. 怎样使哭闹的婴儿安静下来?.....(36)
- 25. 产伤可能给新生儿带来哪些损伤?.....(37)
- 26. 怎样才能使早产儿身心健康地发展?.....(38)

第二篇 婴儿期心理咨询

- 27. 婴儿期身体发育有哪些基本特点?.....(41)
- 28. 婴儿动作发展经历了哪些过程?.....(42)
- 29. 婴儿智力发展有哪些特点?.....(45)
- 30. 怎样诊断婴儿智力发育是否正常?.....(47)
- 31. 哪些因素影响婴儿的智力发展?.....(48)
- 32. 早期教育对开发婴儿的智力有什么意义?.....(51)
- 33. 婴儿的学习有哪几种类型?.....(53)
- 34. 怎样训练婴儿的各种感官?.....(55)
- 35. 婴儿言语发展具有那些主要特点?.....(57)
- 36. 怎样教婴儿说话?.....(58)
- 37. 哪些因素会影响婴儿期个性的发展?.....(60)
- 38. 母亲在婴儿个性发展中起什么作用?.....(63)
- 39. 父亲在婴儿个性发展中起什么作用?.....(65)
- 40. 婴儿与人交往的行为是如何发展的?.....(66)
- 41. 婴儿怯生是怎么回事?.....(63)
- 42. 为什么要尽早鼓励孩子们在一起玩?.....(70)
- 43. 婴儿为什么啼哭?怎样辨别婴儿的哭声?.....(71)
- 44. 为什么要教会孩子自己吃饭?.....(73)
- 45. 婴儿走路跌倒后,父母该怎么办?.....(74)
- 46. 父母烟酒嗜好对婴儿身心发展会有哪些不利影响?.....(75)

第三篇 幼儿期心理咨询

- 47. 幼儿期身体发育有哪些特点?.....(77)
- 48. 幼儿期智力发展有哪些特点?.....(78)

49. 幼儿个性发展有哪些基本特点?	(80)
50. 幼儿的早期教育包括哪些内容?	(82)
51. 为什么幼儿早期教育不能采取“填鸭式”?	(83)
52. 怎样在游戏中开发幼儿智力?	(85)
53. 怎样培养幼儿的注意力?	(86)
54. 怎样培养幼儿的观察力?	(87)
55. 怎样培养幼儿的记忆力?	(88)
56. 怎样培养幼儿的想象力?	(90)
57. 怎样激发幼儿的创造性思维?	(91)
58. 怎样建立幼儿的早期好学倾向?	(92)
59. 怎样激发幼儿的求知欲?	(94)
60. 怎样正确对待孩子的提问?	(95)
61. 怎样给幼儿讲故事?	(97)
62. 怎样奖惩才有利于推动孩子的学习?	(98)
63. 幼儿期言语发展有哪些特点?	(100)
64. 怎样培养幼儿的口语表达能力?	(101)
65. 怎样教幼儿识字?	(103)
66. 怎样促进幼儿掌握数概念?	(105)
67. 怎样提高幼儿的计算能力?	(107)
68. 怎样训练幼儿的运动技能?	(109)
69. 怎样培养幼儿的艺术才能?	(110)
70. 为什么有些孩子不愿上幼儿园?	(111)
71. 怎样让孩子高兴地上幼儿园?	(112)
72. 怎样对幼儿进行道德教育?	(114)
73. 父母怎样协调一致地教育好孩子?	(115)
74. 幼儿道德观的发展有什么特点?	(117)
75. 幼儿的道德情感是怎样发展起来的?	(118)
76. 怎样促使幼儿用道德准则来调节自己的道德行为?	(120)
77. 为什么要尽早对孩子进行礼貌教育?	(121)
78. 应该如何对待幼儿的需要?	(123)

79. 幼儿在家庭中应有怎样的地位?.....	(124)
80. 为什么要重视培养幼儿的自主性和独立性?.....	(126)
81. 为什么不应把孩子“女扮男妆”或“男扮女妆”?	(127)
82. 在游戏中怎样正确处理孩子之间的相互关系?.....	(128)
83. 幼儿的亲社会行为是怎样产生发展的?.....	(130)
84. 怎样矫正幼儿的侵犯行为?.....	(132)
85. 责备孩子时应注意什么?.....	(134)
86. 如何防止孩子产生自卑感?.....	(136)
87. 如何帮助孩子发展与人交往的能力?.....	(138)
88. 怎样对待任性的幼儿?.....	(140)
89. 怎样对待特别爱调皮捣蛋的孩子?.....	(142)
90. 怎样克服孩子的病态恐惧?.....	(143)
91. 什么叫做“电视迷综合症”?	(145)
92. 幼儿厌食的心理原因是什么?.....	(146)
93. 怎样纠正幼儿的偏食?.....	(148)
94. 怎样纠正儿童的口吃?.....	(149)
95. 如何治疗儿童遗尿症?.....	(151)
96. 怎样对弱智儿童进行早期教育和治疗?.....	(152)
97. 防治近视为什么应从幼儿抓起?.....	(154)

第四篇 儿童期心理咨询

98. 儿童期心理发展的一般特点是什么?.....	(156)
99. 儿童认知发展的特点是什么?.....	(158)
100. 儿童个性发展的特点是什么?.....	(159)
101. 独生子女有什么心理特点?	(161)
102. 怎样转变儿童的“自我中心”思维方式?	(163)
103. 怎样指导儿童有效地克服遗忘、增进记忆效率?	(164)
104. 怎样培养儿童创造性地解决问题的能力?	(166)
105. 怎样才有助于发展儿童的创造性?	(168)
106. 怎样培养儿童的积极的自我意识?	(169)

107. 怎样对儿童进行批评和表扬?	(171)
108. 期望在孩子的发展中有什么效用?	(173)
109. 参加劳动对儿童身心发展有什么意义?	(174)
110. 超常儿童有哪些心理特征?	(175)
111. 如何对待弱智儿童?	(177)
112. 怎样使儿童入学前有良好的心理准备?	(178)
113. 怎样使刚入学的儿童实现向“学生”角色的转变?	(180)
114. 怎样使入学儿童适应班级内的人际关系?	(182)
115. 学习落后是由哪些因素造成的?	(184)
116. 为什么有的儿童注意力难以集中?	(186)
117. 为什么有的儿童不做家庭作业?	(187)
118. 为什么有的儿童会出现偏科现象?	(188)
119. 如何防止儿童考试中的舞弊行为?	(190)
120. 怎样消除学生的“考试恐惧症”?	(191)
121. 为什么有的儿童处不好师生关系?	(194)
122. 为什么儿童往往不理解老师的好心?	(196)
123. 为什么有的儿童不会交友?	(198)
124. 为什么有的儿童在学校中常受人欺负?	(199)
125. 为什么说家庭气氛会对孩子的性格产生深刻的影响?	(201)
126. 夫妻不和睦对孩子心灵会造成哪些不良影响?	(203)
127. 怎样运用签订契约的方法帮助问题儿童?	(205)
128. 怎样看待儿童的逃学现象?	(206)
129. 怎样改变任性的儿童?	(208)
130. 怎样改变儿童的固执?	(210)
131. 为什么有些儿童好欺负别人?	(211)
132. 为什么有的儿童爱说谎?	(213)
133. 怎样帮助丧失自信心的儿童?	(215)
134. 如何让儿童战胜嫉妒?	(217)
135. 为什么有的儿童不喜欢体育运动?	(218)
136. 遇到体弱儿童怎么办?	(220)

137. 怎样对待对性问题有好奇心的儿童?	(221)
138. 怎样识别儿童情绪障碍的前兆?	(223)
139. 什么是儿童多动综合症?	(225)
140. 何谓儿童缄默症?	(227)
141. 如何对待神经质的儿童?	(228)

第五篇 少年期心理咨询

142. 少年期生理发育的特点是什么	(231)
143. 少年期心理发展的一般特点是什么?	(233)
144. 少年期自我意识的发展有什么特点?	(235)
145. 少年期情绪、情感的一般特点是什么?	(237)
146. 少年期智力发展有哪些特点?	(238)
147. 中学生学习活动的特点有哪些?	(241)
148. 少年的人际交往有什么特点	(243)
149. 少年为什么容易与父母发生冲突?	(245)
150. 家庭道德观念对子女品德形成有什么影响?	(246)
151. 如何根据青春发育期的特点进行教育?	(248)
152. 青少年性意识发展经历哪些阶段?	(250)
153. 如何对少年进行性教育?	(251)
154. 少女应如何讲究经期心理卫生?	(253)
155. 少年应如何正确对待遗精现象?	(255)
156. 怎样对待中学生的早恋现象?	(257)
157. 少年染上手淫该怎么办?	(258)
158. 少女“神经性厌食症”是怎样回事?	(260)
159. 青少年的哪些好奇心容易导致不良行为?	(262)
160. 如何帮助少年抵御社会不良影响的诱惑?	(264)
161. 为什么少女犯罪中性罪错的比例较高?	(266)
162. 如何预防少女的性罪错行为?	(267)
163. 违法少年有哪些心理特征?	(269)
164. 少年犯罪有哪些先兆?	(271)

165. 一些青少年为什么容易激情犯罪?	(272)
166. 少年反社会行为与人格异常有什么关系?	(274)
167. 哪些家庭类型与少年犯罪有一定的联系?	(276)
168. 为什么有的少年要离家出走?	(277)
169. 如何用感化教育来对待和帮助失足青少年?	(279)

第六篇 青年期心理咨询

170. 青年初期生理发育的特点是什么?	(281)
171. 青年初期心理发展的一般特点是什么?	(282)
172. 青年晚期生理、心理发展的一般特征是什么?	(284)
173. 怎样对待青年人的各种需要?	(286)
174. 青年期的自我意识有哪些主要特点?	(288)
175. 怎样把现实自我与理想自我统一起来?	(291)
176. 青年期智力的发展具有什么特点?	(293)
177. 自学成才的心理条件是什么?	(295)
178. 青年自强的途径何在?	(297)
179. 怎样激励自我的创造精神?	(298)
180. 青年人在学习方法上通常会存在哪些主要问题?	(300)
181. 如何保护大脑?	(302)
182. 如何选择自己的最佳用脑时间?	(303)
183. 做梦会影响健康吗?	(305)
184. 青年如何控制情欲?	(307)
185. 青年友谊具有哪些特点?	(308)
186. 在社交活动中为什么要建立良好的“第一印象”?	(310)
187. 你想知道自己的处事能力吗?	(312)
188. 交友过程中应当有什么样的气量?	(314)
189. 你了解自己的 interpersonal 融洽度吗?	(316)
190. 怎样艺术地进行语言交际?	(319)
191. 人际交往中形体语言的作用是什么?	(321)
192. 什么叫对人恐怖症? 应该怎样对待这种病患者?	(323)

193. 怎样缓解紧张的人际关系?	(325)
194. 青年情绪和情感的一般特点是什么?	(326)
195. 如何有效地控制冲动急躁的情绪?	(328)
196. 如何控制过度紧张?	(330)
197. 怎样克服孤独感?	(331)
198. 为什么年轻人特别容易感到空虚?	(333)
199. 怎样克服自卑心理?	(335)
200. 如何克服嫉妒心?	(336)
201. 如何避免忧思愁绪的缠绕?	(338)
202. 怎样消除悔恨心理的纠缠?	(340)
203. 如何避免牢骚满腹?	(342)
204. 如何防止情感淡漠?	(344)
205. 如何培养乐观情绪?	(346)
206. 如何培养自己的幽默感?	(348)
207. 怎样区分青年男女之间的友谊和爱情?	(350)
208. 第一次赴约该做些什么心理准备?	(351)
209. 男女初次见面怎样把握对方?	(353)
210. 求爱遭到拒绝怎么办?	(354)
211. 如何克服单相思?	(356)
212. 如何看待“一见钟情”?	(358)
213. 热恋中的青年人为什么总爱生气?	(359)
214. 恋爱双方发生个性冲突怎么办?	(361)
215. 如何处理“三角恋”?	(362)
216. 青年恋人应有哪些行为修养?	(364)
217. 恋爱时如何弥补自己某些方面的生理缺陷?	(366)
218. 怎样克服恋爱中的虚荣心理?	(367)
219. 如何拒绝不称心的求爱?	(369)
220. 怎样避免恋爱中的猜疑和忌妒?	(371)
221. 父母反对自己的婚事怎么办?	(372)
222. 失恋青年如何调节自己的心理?	(374)

223. 大龄青年还能找到真正的爱情吗?	(376)
224. 年轻人在准备结婚之前应有哪些心理准备?	(377)
225. 当代青年的审美心理有何特征?	(379)
226. 青年应如何提高自己的审美能力?	(381)
227. 怎样穿着打扮才能给人以美感?	(383)
228. 怎样进行男性气质的自我修养?	(384)
229. 怎样进行女性风度的自我修养?	(386)
230. 怎样测定自己的心理适应性?	(387)

第七篇 成年期心理咨询

231. 成年期生理心理的一般特征是什么?	(390)
232. 如何适应成年期生活角色的变化?	(392)
233. 导致中年期适应困难的因素有哪些?	(394)
234. 怎样根据自身特点选择职业?	(395)
235. 心理素质可以决定工作效果吗?	(397)
236. 如何测量工作的满意度?	(399)
237. 不适应自己的职业怎么办?	(399)
238. 怎样克服职业自卑感?	(402)
239. 成功的创造者具有哪些个性特点?	(404)
240. 社会地位变动对人的心理有何影响?	(406)
241. 为什么说家庭幸福是人生幸福的源泉?	(408)
242. 为什么说家庭关系的核心是夫妻心理关系?	(409)
243. 怎样使新婚的家庭更美满?	(411)
244. 年青夫妇与老人相处应注意哪些问题?	(413)
245. 婚后怎样使自己保持魅力?	(415)
246. 为什么夫妻之间应当相互赞美?	(417)
247. 夫妻双方怎样保持必要的心理空间?	(418)
248. 夫妻矛盾激化的原因是什么? 如何预防?	(420)
249. 为什么夫妻矛盾不宜冷战?	(422)
250. 夫妻之间发生争执时该怎么办?	(423)

251. 如何正确处理不理想的婚姻?	(424)
252. 孕妇如何调适自己的心理状态?	(426)
253. 丈夫如何帮助怀孕的妻子进行心理调适?	(428)
254. 怀孕期夫妻的性生活如何协调?	(429)
255. 孕妇应如何做好临产前的心理准备?	(430)
256. 夫妻间为孩子闹矛盾怎么办?	(432)
257. 如何防止夫妻间性爱的淡化?	(433)
258. 妻子应如何对待丈夫的性要求?	(435)
259. 如何消除中年夫妻性心理不和谐?	(437)
260. 造成夫妻性苦恼的心理因素有哪些?	(438)
261. 怎样进行家务劳动的心理调适?	(440)
262. 中年人应怎样安排科学健康的生活方式?	(442)
263. 中年人应怎样安排自己的余暇活动?	(444)
264. 中年人如何预防慢性疲劳?	(445)
265. 现代人为什么容易感到疲劳?	(447)
266. 如何防止和消除心理疲劳?	(448)
267. 哪些心理因素削弱我们的人际关系?	(450)
268. 怎样才能使自己的的人际关系更融洽?	(452)
269. 如何消除对人的偏见?	(453)
270. 生活中为什么要心理位置互换?	(455)
271. 怎样才能获得他人的尊重?	(457)
272. 如何对待他人对自己的嫉妒?	(458)
273. 上下级之间怎样才能心理相容?	(460)
274. 怎样进行批评易为被批评者所接受?	(462)
275. 成功的谈判技巧有哪些?	(464)
276. 为什么个人空间的破坏会导致疾病?	(466)
277. 什么叫挫折容忍力? 如何测试挫折容忍力?	(467)
278. 怎样提高挫折的容忍力?	(469)
279. 怎样消除生活中的烦恼?	(471)
280. 什么叫更年期综合症? 如何防治?	(473)

第八篇 老年期心理咨询

- 281. 老年期生理上有哪些主要变化?(475)
- 282. 人为什么会衰老?(478)
- 283. 什么是脑衰老过程中的补偿机制?(479)
- 284. 老年人的感觉和知觉有哪些特点?(480)
- 285. 老年人的智力活动有什么特点?(481)
- 286. 影响老年人智力的重要因素有哪些?(482)
- 287. 老年人的记忆有哪些特点?(483)
- 288. 老年人的情绪变化有什么特点?(485)
- 289. 怎样克服老年孤独感?(487)
- 290. 老年人的人格有哪些特点?(488)
- 291. 什么是心理衰老? 如何测定?(489)
- 292. 怎样延缓心理衰老?(491)
- 293. 老年人应如何适应新的角色变化?(492)
- 294. 老年人为什么退休后会感到不适应?(494)
- 295. 老年人为什么应该有自己的兴趣和爱好?(495)
- 296. 老年人怎样安排自己的闲暇生活?(495)
- 297. 老年人还可以继续深造学习吗?(497)
- 298. 老年人在与人交往上有哪些特点?(498)
- 299. 退休老人在家庭中有哪些作用?(499)
- 300. 老年人应怎样对待儿女的婚姻恋爱?(500)
- 301. 怎样看待子女“离巢”?(502)
- 302. 老年人为何与女儿相处比与媳妇相处更和睦?(503)
- 303. 老伴之间常见的冲突有哪些?(505)
- 304. 怎样促进老年人的性健康?(506)
- 305. 如何看待老年再婚?(507)
- 306. 高龄老人有些什么奇特的心理?(509)
- 307. 老年期功能性精神疾患有哪些?(510)
- 308. 什么是老年性痴呆? 应采取哪些对策?(512)

309. 老年人自杀的原因有哪些？应如何预防？ (514)
310. 老年人哪些心理变化容易导致违法行为？ (515)
311. 心理因素能影响人的死亡过程吗？ (516)
312. 心理咨询会帮助晚期病人向疾病作斗争吗？ (518)

第九篇 变态心理咨询

313. 什么叫变态心理？它有哪些特征？ (520)
314. 变态心理有哪些主要类型？ (522)
315. 变态行为是怎样发生的，有几种理论观点？ (523)
316. 什么叫自我防卫机制？ (526)
317. 感觉障碍有哪些表现？ (528)
318. 知觉障碍有哪些表现？ (529)
319. 感知综合障碍有哪些表现？ (531)
320. 记忆障碍有哪些表现？ (532)
321. 思维障碍有哪些表现？ (534)
322. 感情障碍有哪些表现？ (536)
323. 意志和行为障碍有哪些表现？ (537)
324. 什么叫意识障碍？ (539)
325. 什么叫人格异常？ (541)
326. 人格异常有哪些种类？ (543)
327. 什么叫反社会型人格异常，有什么特征？ (544)
328. 人格异常是怎样产生的？ (547)
329. 什么叫性变态？ (548)
330. 性变态有哪些表现？ (550)
331. 什么是同性恋？它是怎样产生的？ (552)
332. 什么是性功能障碍？ (553)
333. 性功能障碍是怎样引起的？ (555)
334. 怎样处理性功能障碍？ (557)
335. 什么是心身疾病？ (558)
336. 为什么生活中的应激事件会导致身体疾病？ (560)

337. 应激常导致哪些病症?	(562)
338. 怎样减缓应激和治疗由应激所导致的疾病?	(563)
339. 哪些性格类型容易导致身体疾病?	(565)
340. 为什么有的人会自杀?	(567)
341. 怎样预测和预防自杀?	(568)
342. 为什么烟酒会上瘾?	(569)
343. 烟酒瘾癖有什么危害?	(571)
344. 怎样戒除瘾患?	(572)
345. 什么叫神经症?	(574)
346. 什么叫神经衰弱? 如何防治?	(576)
347. 什么叫癔病? 癔病产生的原因是什么?	(578)
348. 什么叫焦虑性神经症? 如何治疗?	(579)
349. 焦虑的程度可以自测吗?	(581)
350. 什么叫强迫性神经症? 如何治疗?	(583)
351. 如何防治抑郁症?	(584)
352. 抑郁程度能自我测定吗?	(586)
353. 什么叫恐怖性神经症? 如何治疗?	(587)
354. 什么是精神分裂症? 它有哪些主要症状?	(589)
355. 精神分裂症的诊断标准是什么?	(590)
356. 精神分裂症有哪几种主要类型?	(592)
357. 精神分裂症的发病原因和机理是什么?	(593)
358. 精神病是遗传性疾病吗?	(595)
359. 什么叫心理疗法? 有哪些理论派别?	(597)
360. 心理疾病可用哪些具体疗法?	(599)
361. 心理疾病的精神分析法是怎么回事?	(601)
362. 什么是心理疾病的个别心理治疗?	(603)
363. 什么是心理疾病的病人中心疗法?	(604)
364. 心理障碍的团体疗法是怎么回事?	(605)
365. 怎样对心理障碍患者做行为疗法?	(607)
366. 心理疾病的游戏疗法是怎么回事?	(609)